

Habilidades Técnicas Específicas Lanzamientos	Unidad Didáctica: 5 – Lanzamientos	Sesión nº 1
-----------------------------------------------	------------------------------------	-------------

<p><b>Objetivo didáctico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir al atleta en el conocimiento y la práctica del atletismo.</li> <li>• Fomentar el compañerismo, el trabajo en equipo y la aceptación de las normas.</li> <li>• Estimular la autoconfianza, fomentar el respeto y la tolerancia.</li> <li>• Trabajar la técnica del lanzamiento de peso.</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Estilo(s) de enseñanza utilizado(s):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asignación de tareas</li> <li>• Resolución de problemas</li> <li>• Descubrimiento guiado</li> </ul>	<p><b>Materiales e instalaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelotas</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

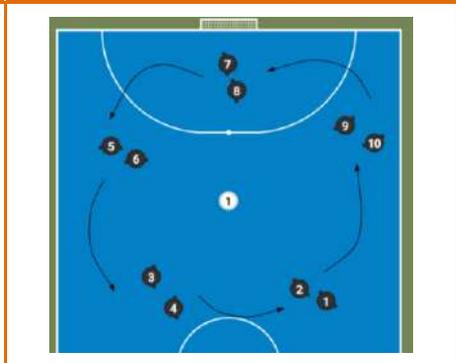
<b>Valores A.J.L.:</b>
------------------------

<b>Duración:</b> 90 min	<b>Parte inicial:</b> 15 min	<b>Parte principal:</b> 60 min	<b>Parte final:</b> 15 min
-------------------------	------------------------------	--------------------------------	----------------------------

**DESARROLLO DE LA SESIÓN**

<i>Ejercicio</i>	<i>Representación gráfica</i>
------------------	-------------------------------

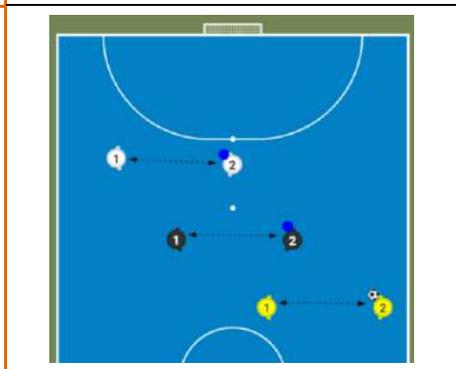
<p><u><i>Parte inicial (calentamiento)</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carrera suave continua (9 minutos).</b></li> <li>• <b>Trabajo de movilidad articular general (6 minutos).</b></li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p><u><i>Parte principal</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El balón que quema (12 minutos):</b> se dividirá al grupo en subgrupos de cuatro o cinco atletas. Entre ellos, deberán lanzarse la pelota sin que esta caiga al suelo. El atleta al que se le caiga la pelota deberá imitar al animal que le digan sus compañeros.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 1 (12 minutos):</b> repartidos por parejas y con una pelota, se disponen uno frente al otro realizándose entre ellos pases cortos. A la señal del técnico, tendrán que ir separándose poco a poco entre sí para aumentar la distancia e ir haciendo los pases más largos cada vez.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



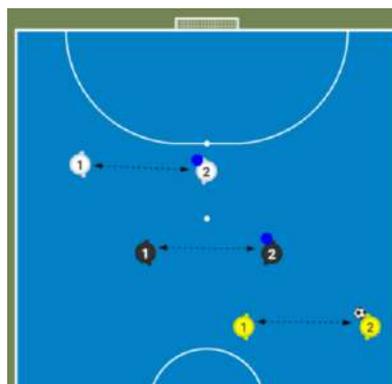
- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 2 (12 minutos):** tras una pequeña explicación de la fase final del lanzamiento de peso, se realiza una carrera de relevos donde los desplazamientos se realizarán mediante lanzamientos, ir a coger la pelota donde cayó, para volver a cogerla y lanzar, así hasta llegar al final y volver a su fila para darle la pelota al siguiente compañero.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 3 (12 minutos):** repartidos en parejas uno frente al otro, se realizarán pases desde las siguientes posiciones y formas: piernas paralelas y separadas, lanzar la pelota con las dos manos hacia arriba; piernas paralelas y separadas lanzar la pelota con las dos manos hacia el frente; piernas paralelas y separadas lanzar la pelota con una mano hacia arriba; piernas paralelas y separadas lanzar la pelota con una mano hacia el frente.



- **Ejercicio de práctica de lanzamiento de peso 4 (12 minutos):** repartidos en parejas uno frente al otro, se realizarán pases desde las siguientes posiciones y formas: piernas separadas, pie izquierdo adelantado y el derecho atrasado, lanzar el balón con las dos manos hacia arriba y viceversa; piernas separadas, pie izquierdo adelantado y el derecho atrasado, mandar la pelota con una mano hacia arriba y cambiar; piernas separadas, pie izquierdo adelantado y el derecho atrasado, mandar la pelota con una sola mano hacia el frente.



Parte final (vuelta a la calma)

- **La patata caliente (7 minutos):** se sentarán todos los atletas en círculo y se elige a uno de ellos. Este deberá hacer reír al resto de sus compañeros y sólo se podrá desplazar gateando. El primero que se ría, pasará a ocupar la posición del centro.
- **Estiramientos guiados (8 minutos).**

